

4月の大人の健診・相談

項目	期日	時間	会場	問い合わせ・申し込み
総合健康相談(心や健康のこと)もの忘れ相談	随時 ※要予約	9:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎0024
			さざんか	
体組成測定会	11日(日)	9:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎0024
こころとねむりの相談会	随時 ※要予約	—	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
自死遺族面接相談「すみれ相談」	開催予定			静岡県精神保健福祉センター ☎054 (286) 9245
自死遺族のつどい(東部わかちあい すみれの会)				
HIV抗体検査	20日(日)	9:15~11:00	中部健康福祉センター	予約制 中部健康福祉センター地域医療課 ☎054 (644) 9273
肝炎ウイルス検査	20日(日)	9:15~11:00	中部健康福祉センター	予約制 中部健康福祉センター地域医療課 ☎054 (644) 9273
精神保健福祉総合相談	4日(日)	13:15~	中部健康福祉センター(藤枝総合庁舎)	予約制 中部健康福祉センター福祉課 ☎054 (644) 9281
	19日(日)	14:15~	島田市保健福祉センターはなみずき	
不妊・不育専門電話相談	毎週(日)(年末年始祝日休み)	13:00~17:00	静岡県不妊・不育専門相談センター	静岡県不妊・不育専門相談センター ☎080 (3636) 3229
	毎週(木、土)(年末年始祝日休み)	10:00~15:00		

Message 季節の変わり目は体調を崩しやすいです。お知らせ しっかりと休養と睡眠をとるようにしましょう。

4月の子どもの相談・健診・予防接種・講座

項目	期日	時間	会場	対象	持ち物など	問
母子健康手帳の交付(妊婦健康相談)(要予約)	3日(日)、10日(日)、17日(日)、24日(日)	9:00~11:00	さ	妊婦	妊娠届出書、マイナンバーがわかる書類、通帳、印鑑	健
赤ちゃん相談	20日(日)	9:00~10:30	さ	生後2カ月~7カ月未満	母子健康手帳、アンケート、バスタオル	健
7か月児健康相談	26日(日)	9:00~9:30	さ	令和4年9月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル	健
1歳6か月児健診(満年齢)	13日(日)	12:50~13:30	さ	令和3年9月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル	健
2歳児歯科健診	18日(日)	12:50~13:30	さ	令和3年3月、4月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル	健
3歳児健診(満年齢)	21日(金)	12:50~13:30	相	令和2年2月、3月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル	健
予防接種説明会	6日(日)	10:00~11:00	さ	令和5年2月生まれ	母子健康手帳 出生時の配布資料	健
離乳食教室(要予約)	20日(日)	9:50集合	さ	令和4年11月、12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
まきたまクラブ(要予約)	15日(土)	9:30~12:00	さ	妊婦(5~8カ月までの安定期の人)とその夫または家族	母子健康手帳	健
家庭児童相談室	月~金曜日 *祝日は休み	9:00~16:00	さ	18歳未満の子の保護者など	事前に電話連絡	こ
ブックスタート(要予約)	25日(日)	10:15~11:15	子榛	令和4年12月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、参加費:100円(本代)	子榛

*1歳6か月健康診査および3歳児健康診査は、対象年齢に達してから受診してください。
*新型コロナウイルス感染症の状況によって、延期する場合があります。その際は「まきはぐメール」でお知らせします。

会場/さ:健康福祉センターさざんか い:相良総合センターい〜ら 相:相良保健センター BCG:相良B&G海洋センター
子榛:子育て支援センター榛原(さざんか) 子相:子育て支援センター相良(い〜ら) 藤:榛原文化センター
問い合わせ/健:健康推進課 ☎0024 こ:こどもセンター ☎0083 子榛:子育て支援センター榛原 ☎0174
社:社会福祉協議会 ☎3500

静岡こども救急電話相談

子どもが急な病気で心配なとき、看護師や小児科医が電話でアドバイスします。
毎日午後6時から翌朝8時まで。(年中無休)
▶#8000……プッシュ回線の固定電話、携帯電話
▶☎054 (247) 9910……ダイヤル回線の固定電話、IP電話

志太榛原地域救急医療センター

*受診を希望する場合は、事前に電話をお願いします。
▶所在地 藤枝市瀬戸新屋362-1(静岡県藤枝総合庁舎横)
▶診療時間 月~金曜日 午後7時30分~午後10時(年中無休)
*土・日曜日は翌日午前7時まで。
▶診療科目 [月~金] 内科・小児科
[土・日] 内科・小児科(1日回、9日回、15日回、23日回、29日回の午後10時~翌日午前7時までは小児科のみ)
▶持ち物 保険証、各受給者証、服用中の薬 ▶問い合わせ ☎054 (644) 0099

4月の休日当番医

診療時間 午前9時~午後5時

*都合により、休日当番医が変更となる場合があります。榛原医師会のホームページからも情報の確認ができます。

*榛原総合病院の救急外来については、直接問い合わせください。 ☎21131

期日	開業医(榛原西部地区)	開業医(榛原東部地区)
2日(日)	廣瀬医院 ☎0006	藤本クリニック ☎1200
9日(日)	石井内科皮膚科医院 ☎0013	田崎クリニック ☎8585
16日(日)	渡辺内科医院 ☎5232	玉井整形外科医院 ☎6667
23日(日)	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434	千内科クリニック ☎1001
29日(祝)	座光寺医院 ☎3206	いしだ眼科 ☎1400
30日(日)	あかほりクリニック ☎5555	三輪クリニック ☎7300

- 《材料 4人分》
- かつお 300g
 - にんにく 2かけ
 - オリーブオイル 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ2
 - 粒マスタード 大さじ2
 - まいたけ 1パック
 - 葉ねぎ 適量

かつおのガーリック焼き

元気にいかをあ! NO.167

今月は、ビタミンDがたっぷりとれるレシピを紹介します。

ビタミンDは、コロナ禍で屋内での生活時間が増えるのと不足する可能性があります。骨代謝の低下、運動不足による骨粗しょう症や骨折につながる場合もあります。将来のためにも、できることから始めましょう。

●ビタミンDを多く含む食品(魚介類、鮭、かつお、しらす干し、きのこ類)を食事に取り入れましょう。

●適度な日光浴により、体内でビタミンDが合成されます。



健康推進課

まきはぐ総合サイト▶



《作り方》

- ① フライパンにオイルを熱し、皮をむいて薄切りにしたにんにくを炒める。にんにくがカリッとしたところで取り出し、一口大に切ったかつおを両面焼く。
- ② 石づきを取ってほぐしたまいたけを加え、炒める。
- ③ ①の調味料を加えて炒める。
- ④ ③をお皿に盛り付け、炒めたにんにくと小口切りのねぎをのせる。

《1人分栄養価》

エネルギー	143kcal
タンパク質	21.2g
脂質	4.2g
食塩相当量	1.5g

たくさんレシピが、まきはぐ総合サイト内の「知りたい」のカテゴリ内に掲載されています。食事に活用してください。